உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
மார்கழி
மலர் 13

1975
டிசம்பர்
இதழ் 12

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வாசகர்களிடம்

பதிமூன்றுண்டுகள் தொடர்ந்து தங்கள் அபிமானம் பெற்ற 'ஆரோக்கியம்' அடுத்த இதழிலிருந்து தொடரும் 14-வது ஆண்டில் தங்களுக்கு சேவை புரியக் காத்திருப்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவிக்கிறேம். காகித நெருக்கடியும் விலைவாசி ஏற்றமும் பத்திரிகை நடத்துவதில் அடிக்கடி பொருளாதார நெருக்கடியின் எல்லைக்கே சென்றுலும் வாசகர்களின் அபிமானமும் 'ஆரோக்கியம்' புரியும் சேவையின் தனித்தன்மையும் சந்தாவை அதிகரிக்கவோ வேறு சிக்கன நடவடிக்கைகளை எடுக்கவோ செய்யாமல், பத்திரிகையை ஒரே சீராக நடத்தத் தூண்டுவதைக்கண்டு பெருமிதப்படுகிறேம். பல அன்பர்கள் ஆயுள் சந்தாதாரராகிப் பத்திரிகை நிலைத்து நடத்த உதவிபுரிவதைக்கண்டு வருங்காலத்தைப்பற்றிய கனவுகள் பல கண்முன் தோன்றி ஒளியூட்டுகின்றன. ஆண்டவன் பேரருள் எல்லா நன்மைகளையும் கூட்டுவிக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் பதினுன்காவது ஆண்டின் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்கிறேம். வாசகர்கள் தமது அன்பார்ந்த ஆதரவையும் (சந்தாவையும் தான்!) உரிய காலத்தில் அளித்து உதவக் கோருகிறேம்.

தங்களுக்கு எமது புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!!

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
மார்கழி
மலர்-13

1975
டிசம்பர்
இதழ்-12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

பண்ணிடைத் தமிழ்ஒப்பாய் பழத்தினிற் சுவைஒப்பாய்
கண்ணிடை மணிஒப்பாய் கடுஇருட் சுடர்ஒப்பாய்
மண்ணிடை அடியார்கள் மனத்து இடர்வாராமே
விண்ணிடைக் குருகாவூர் வெள்ளடைநீ அன்றே.

இறைவ! இசையிலே பொருந்தி செவிக்கு இனிக்கும் தமிழுக்கு ஒத்து இருக்கின்றாய் கனிந்த பழத்தின் ருசியைப்போல் நாவிற்கு இனிக்கிறாய். விசித்திரமாகக் காட்சி தரும் உலகைக் கண்டறிய கண்ணின் மணிக்கொப்ப உதவுகிறாய். என்னுள் குமைந்து நிற்கும் கடும் அஞ்ஞான இருட்டை எளிதில் விலக்க சூரியன்போல் தாமே வலிய வந்து அறிவூட்டுகிறாய். திருக்குருகாவூரில் வெள்ளடைக் கோவிலில் எழுந்தருளிய இறைவ! பந்தர் அமைத்து வேதியர் வடிவில் தண்ணீரும் பொதிசோறும் வைத்துக்கொண்டு அவ்வழி செல்லும் அடியார்களின் பசிதாகத்தை அன்போடும் இன்முகத்தோடும் போக்கி மனக்களைப்பு போக்கியவன் நீயன்றோ! (என் மனக்களைப்பைப்போக்கி அருள்வாயாக!)

—சுந்தரர் தேவாரம்

ஆசாரக்கோவை

அந்திப்பொழுது செய்வன தவிர்வன

அந்திப் பொழுது கிடவார் நடவாரே
உண்ணூர் வெகுளார் விளக்கிழார் முன்னந்தி
அல்குண் டடங்கல் வழி. (28)

கருத்து: மாலை சூரியன் அஸ்தமனம் ஆகும் சமயத்திற்கு முன்பு ஒரு மணி நேரத்திலிருந்து, அஸ்தமித்த பின்பு ஒரு மணி நேரம் முடிய இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பிரதோஷகாலம் என்று தனிப்பெயர், இந்த சமயத்தில் செய்யக்கூடாத காரியங்கள் இவை:—படுத்துத் தூங்கக்கூடாது. பிரயாணம் செய்யக்கூடாது. உணவு அருந்தக் கூடாது. பிறர் ஒருவரையும் சீறக்கூடாது. தன்னுள்ளும் கோபதாபம் கொள்ளாமல் சாந்தமாய் இருக்கவேண்டும். சூரியன் முற்றிலும் மறைவதற்குச் சற்று முன்பே (ஸ்திரீகள்) இல்லத்தில் தீபம் ஏற்றி வணங்கி வைக்கவேண்டும். தீபத்தை இகழக்கூடாது. அல்கு—இரவில் உசிதமான நேரத்தில் முறைப்படி உண்டு வெளிப்புறம் அலையாமல் வீட்டில் அடங்கி இருக்கவேண்டும். இவைகள் நல்வழியாகும். காலையில் சூரியோதயகாலத்திற்கு முன்பும் பின்பும் சுத்தமான சரீர மனதுகளுடன் தெய்வ வழிபாடு செய்யவேண்டியது போலவே, மாலை பிரதோஷத்தில் செய்யவேண்டியது. உதயாஸ்தமன நேரத்தில் தூங்குதல் பாபத்துடன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல். இரவில் வெளியில் தவிர்க்கமுடியாத காரியம் இருந்தால் ஒழிய அலையாமல் ஓரிடத்தில் அடங்குதல் பொதுவாக லௌகிக விஷயமாகும் நல்லது.

தூங்கு முறை

கிடக்குங்காற் கைகூப்பித் தெய்வந் தொழுது
வடக்கொடு கோணந் தலை செய்யார் மீக்கோள்
உடற்கொடுச் சேர்தல் வழி (29)

கருத்து: இரவில் தூங்குவதற்காகப் படுக்கையில் படுக்கும் முன்பு, விடியற்காலையில் துயிலெழுந்ததும் செய்வதுபோலவே கை கூப்பி நாவினாலும் மனதினாலும் தெய்வம், குரு, மாதாபிதாக்களைத் தொழுது படுக்கவேண்டும். வடகிழக்கு—வடமேற்கு—தென்கிழக்கு—தென்மேற்கு ஆகிய நான்கும் கோணத்திசைகள். இவைகளையும் வடக்கு திசையையும் நோக்கி தலையை வைக்காமல் படுக்கவேண்டும். இவைகளை நோக்கி சிரஸை வைத்துத் தூங்குவது உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பீடிக்கும். விண்வெளியில் வாயுவின் கதி விசேஷங்களை ஆராய்ந்துள்ள நவீன விஞ்ஞானிகளும் இவ்விதம் கருதுகின்றனர்.

மேற்குத் திக்கில் தலைவைத்துத் தூங்குவது விசேஷக் கெடுதல் இல்லை யாளுலும், கிழக்குப் பக்கம் தலைவைத்துப் படுத்தல் இந்திர தேவனுக்கு உரிய திசையாதலால் இந்திரிய சக்தி வளரும். தெற்கில் யமதர்ம ராஜன் இருப்பதால் ஆயுள் வளரும் என்று பெரியோர்கள் சொல்லு கிருர்கள். கோடைகாலமாயினும் பிறர் பார்க்கமுடியாத தனிப்பட்ட அறைக்குள் படுப்பினும் உடலில் ஆடையின்றி தூங்கக்கூடாது. பருவ காலத்திற்கு ஏற்றபடி போர்வையை உடுத்திக்கொண்டு ஆடையுடன் தான் துயிலவேண்டும். ★

அன்னத்தின் பிரபாவம்

அன்னம்—உணவுப்பொருள், உடலுக்கு நன்மை தீமை இரண் டையும் செய்வதுபோல, மனதிலும் நற்குணம் தீக்குணம் இரண்டையும் உண்டாக்குகிறது. ஜீவசத்து (Vitamin) நிறைந்தது. அழுக்கற்றது, அழுக்கில்லாத இடத்தில் சுத்தமாயிருக்கும் மனிதரால் சமைக்கப்பட்டு பரிமாறப்படும் அன்னபானங்கள் இவைகள் வெளிப்படையாக பரிசுத்த மாக இருப்பின், இந்த உணவு உண்ணும் மனிதரின் பசியை சமனம் செய்யும். உடம்பையும் ஒருவாறு போஷிக்கும்.

ஆனல் வெளிப்படையாக எவ்வளவு பரிசுத்தமாக இருப்பினும் அன்னபானங்களைச் சமைப்பவர், பரிமாறுபவருடையவும் இவர்களை விட முக்கியமாக அந்த உணவின் உடைமையாளரின் மனதின் பான் மைகள் தூய்மையாகவும் உணவளிப்பில் உள்ள இலட்சியங்கள், தாங்கள் தரும் உணவை உண்ணுபவரின் எல்லாவித நலங்கள் நன்மைகளை அளிப்பதே முக்கியமாகவும் இருந்தால்தான் அந்த உணவு உண்ணும் மனிதருக்கு மனதின் நற்குணங்கள் மேன்மை தூய்மைகளை நிச்சயமாய் தரும். புசிப்பவரின் நலன்களைப்பற்றி இலட்சியமின்றி பொருள் சம்பாதிப்பது முதலிய சுயநலத்தையே இலட்சியமுடையவ ராகவும், மற்றபடி எவ்விதமான தீய சுபாவம்—செய்கை—எண்ணம் கொண்டவராகவும் உணவின் உடைமைக்காரர், சமைப்பவர், பரிமாறு பவர் இருப்பின், அவரிடமுள்ள துர்க்குணங்கள் சுயநலதோஷங்கள் அனைத்தும் அவர்கள் கொடுக்கும் அன்னத்தின் மூலமாக புசிப்பவரைச் சேர்ந்து அவர்களையும் கெட்டவர்களாக்கும் என்பதும் நிச்சயம்.

தனது சொந்தக்காரன், தன்னை சமைப்பவன், பரிமாறுபவன் இவர்களிடமிருக்கும் குண தோஷங்களைக் கிரஹித்து தன்னைச் சாப்பிடு பவனிடம் சேர்ப்பது அன்னத்தின் தனித்த வேறெங்குமில்லாத பிரபாவம். இதை உபதேசம் செய்யும் புராணக் கதைகள் பல உண்டு.

அவைகளில் ஒன்றின் சுருக்கம்—உலகப்பற்று அனைவற்றையும் துறந்து உணவு உண்ணலை பசிப்பிணியைத் தணித்துக்கொள்ளுவதற்கு

மட்டுமே என்ற நோக்கம் உடைய ஒரு துறவி அக்காரணத்தினுல் தனக்கு அன்னம் கொடுப்பவரின் தோஷங்களைக் கவனிக்காமல் யதிருச்சையாக ஒரு பெரிய திருடனுடைய அன்னத்தையே சிலநாட்கள் தொடர்ந்து உண்டு வந்தான். சிலகாலம் கடந்ததும் இந்தத்துறவியின் முன்புள்ள ஈசுவரதியானம், பற்றற்ற மனப்பான்மைகள் மறைந்து போயின. நேர்மாறுதலாக திருடும் தொழிலில் ஈடுபடத் தொடங்கி விட்டான். இது கேடுற்றவனின் அன்னத்தின் பிரபாவம்.

மதாலஸா என்ற மாது தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கும்போதெல்லாம் பரமேசுவர தியானத்துடனும், பக்தர்களைச் சிந்தித்துக்கொண்டிருப்பாள். குழந்தையைத் தொட்டிலில் இட்டுத் தூங்கச் செய்வதற்கு தாலாட்டுவதில் உபநிஷத்தின் தத்துவங்களைக் கூறும் பாடல்களையே நன்ருய் பாடுவாள். இக்குழந்தை பின்பு அறிஞர் அனைவரும் மதித்து புகழுக்குரிய பெரிய வித்வானுகவும், பிரும்மஞானியாகவும் விளங்கினுன். இது உத்தமியின் அன்னத்தின் பிரபாவம்.

இவையெல்லாம் புராணம் சொல்லும் கற்பனைக் கதைகள் என்று எண்ணவேண்டாம். அண்மையில் நடந்த உண்மை சரித்திரப்பிரமாணத்தைப் பார்க்கவும்.

கர்னுடக தேசத்தில் பல்லாரி வட்டத்தில் ஹம்பே என்ற நகரில் கி. 1411-ம் வருஷத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளதாக ஒரு தாம்ர சாஸனம் அகப்பட்டுள்ளது. வாசகம் எழுதியவரின் பெயர் மதுரகவி என்று அதிலுள்ள வரலாறு விஸ்தாரங்களைக் கூறும் பல சுலோகங்களில் ஒன்று இது.

'' கூபாங் காதய வாபிகா: ரசய போ: தேவாலயான் ஸ்தாபய,
தீநாங் பந்தநதோ விமோசய ஸங்மித்ராணி ஸம்வர்த்தய:
சிஷ்டாங் பாலய மாஜஹீஹி சரணம் ப்ராப்தஸ்து இதி ச்ரோத்ரயோ:,
உக்த்வா பாயயதிஸ்ம தஸ்ய ஜநநீ ஸ்தன்யம் ஹி லக்ஷ்மீகரம்,''

வரலாறு—கர்னுடக தேசத்தில் ஒரு சாதாரண அந்தணரின் சிசுவிற்கு லக்ஷ்மீதரன் என்று பெயர். இக்குழந்தையின் அன்னை தன் தாய்ப்பாலை ஊட்டும் பொழுதெல்லாம் இவனுடைய காதுகளில் படும்படியாக பழக்கமாய் சொல்லிக்கொண்டே இருந்த சுலோகம் இது. பொருள்—அப்பனே குழந்தாய் கிணறுகளைத் தோண்டு. தடாகங்களை வெட்டு. ஏழை எளியோர்களுடைய கஷ்டங்களைப் போக்கு. நல்லோரான நண்பர்களை வளர்த்துக்கொள். கல்வி நிரம்பிய சான்ருேர்களைக் காப்பாற்று. அண்டினர் அடைக்கலம் கொண்டவரைத் தள்ளாதே. என்று.

இந்தக் குழந்தை லக்ஷ்மீதரன் வயது வளரவளர மஹாமேதாவி, சகல சாஸ்திர பண்டிதன், கலாரசிகன், உதாரசீலன், தர்மாநுஷ்டான துரந்தரன் ஆக விளங்கினதைக் கண்ணுற்று, கர்னுடக தேச அரசர்களில் பிரசித்தமான பிரௌடப்பிரதாப தேவராயர் இந்த லக்ஷ்மீதரனை

தனது விஜயநகர சாம்ராஜ்யத்தில் பிரதான அமைச்சராகவே செய்து கொண்டார்.

தன் குழந்தை எல்லாவித சிறப்புக்களுடன் தேசத்தைத் தர்ம முறையில் பாதுகாக்கும்படி உத்தமமான அதிகார பதவியில் விளங்க வேண்டும் என்று தாயார் அந்தரங்கசுத்தி அன்பு இலட்சியத்துடன கொடுத்தத் தாய்ப்பால் உணவின் பிரபாவம் பாலகன் ல்க்ஷ்மீதரனை தேச பாலக மந்திரியாகவே செய்தது.

ஹாஸ்டல், ஹோட்டல், சிற்றுண்டிக்கடைகள் காபி டீ குளிர்பான ஸ்டால்கள் பார்வைக்குச் சுத்தமாய்க் கண்களையும் மனதையும் கவரும் படியாக இருக்கலாம். ஆனால் இவைகளில் அன்னபானங்களைச் சமைப் பவர், பரிமாறுபவர், முதலாளிகள் இவர்கள் அனைவருடையவும் லக்ஷ்யம் என்ன? பணம் சம்பாதித்தல் தவிர வேறில்லை. இவர்களு டைய அன்னபானாதிகள் அருந்துபவரின் மனதை எவ்விதத்திலும் தூய்மையாக்கவே முடியாது. மனதின் தூய்மை அழியாமல் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டுமானால் இயற்கையாகவே நலன்களையே சதா கோரிக் கொண்டிருக்கும் தாயார் தாரம் இல்லத்தில் படைக்கும் அன்னபானங் களையே சாப்பிடவேண்டும்.

– தர்ம சாஸனத்திற்கு ஆதாரம் 'ஸுதர்மா' சம்ஸ்கிருத தினசரி.

★

ஸந்தான ஸம்பத்து - (6)

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

கர்ப்பிணி இரட்சை

கர்ப்பிணியின் அன்னபானங்கள் :—அஜீர்ணாதி தோஷங்களுக்கு இடமில்லாமல் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியதாயும், பலம் புஷ்டி தருவதாயும், மனதிற்கு மிகவும் பிரியமுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். மூக்கியமாய் இனிப்புச்சுவை மிகுந்ததாயும், மற்றவை குறைவாயும் இருக்கவேண்டும். பால், வெண்ணெய், நெய், தேன், தயிர், பழங்கள், புழுங்கலரிசி, கோதுமை, பயறு, பச்சைக் கறிகாய்கள், கஞ்சிகள், மாம்ஸரஸம் நல்லவை. தான்ய சுண்டல், உப்புக்கார தின்பண்டங்கள் மிதமாய் சாப்பிடவேண்டும். ஜீர்ணத்திற்கு பங்கம் இல்லாமல் பால் நிரம்ப சாப்பிடுவது உத்தமம். புஷ்டிதராத மிகவும் அல்ப்பமான ஆகாரம் கர்ப்ப வளர்ச்சியைக் குறைக்கும். குங்குமப்பூ சேர்த்துக் காய்ச்சிய பால் குழந்தையின் தோல்நிறத்திற்கு காந்தி தரும். வெண்ணெய் மிருது வழவழப்பு தரும். கர்ப்ப ஆரம்ப மாதங்களில் 1-2 கோழி முட்டைகள் வெள்ளை மஞ்சள் கரு சேர்த்து அடித்துப் பாலுடன் சாப்பிடுவது நல்லது. முட்டை சாப்பிடுவதில் பிரியமில்லாத ஸ்திரீக்குப் பலவந்தமாய் முட்டை கொடுப்பது சரியில்லை. குடலைக் கெடுக்கும்.

மாமிசம் புசிப்பவர்களும் ரொம்பவும் அடிக்கடி சேர்க்காமல் மிதமாய் சாப்பிடவும். சூப்பாகச் செய்து சாப்பிடுவது தரம். உலர்ந்த காரமிட்ட உப்புக்கண்ட மாமிசம் சாப்பிடவேகூடாது. பழைய, புளித்த, அழுகிய, ஆறிய, கெட்ட, துர்கந்தமுள்ள அன்னபானங்களைத் தொடவே கூடாது. போதை வஸ்துக்களைப் பார்க்கவேகூடாது. புகை குடிப்பவரின் பக்கத்திலும் நெருங்கக்கூடாது. இவையெல்லாம் கர்ப்பத்தைக் கெடுக்கும். அநுபவமுள்ள பெரிய பெண்டுகள் சம்பிரதாயப்படிக்கு தள்ளச் சொல்லுபவைகளையும் அவசியம் தள்ளவேண்டும். மலம், மூத்திர வாயுக்களை உணர்ச்சி தருணத்தில் கழிக்காமல் அடக்கக் கூடாது. உபவாசமே கூடாது. அதியாக சாப்பிடவும் கூடாது.

நெருக்கடி, கூட்டம், பஸ்ஸில் பிரயாணம், அடர்ந்த காடு, சர்கஸ், மட்டரக ஆபாச சினிமா, கடினமான, விபரீதமான அநுசிதமான உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள், அங்கங்களை இடுப்பை முறுக்கி வளைத்தல், அஸஹ்யமான அப்பிரிய பயங்கர கொடூர சத்தங்கள், வார்த்தைகள், அபத்தாபஸ்வர கானம், மனதில் துக்கம் வேதனை பயம், விகாரத்தோற்றம் முதலியதை உண்டுபண்ணும் புஸ்தகப்படிப்பு, அசூயை, பொறாமை, கோபம் தாபம், இரவில் தனியே இருத்தல்,

வெளியில் செல்லுதல் முதலிய சரீர-மனஸ்சம்பந்தமான கெடுதிகளைத் தரும் சேஷ்டைகள், எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் கர்ப்பிணி அறவே ஒழிக்கவேண்டும்.

முக்கியக் குறிப்பு—தமிழ்நாட்டில் சில வகுப்பினரில் கர்ப்பத்தின் 5-வது மாதத்தில் ஒருதரம், 8-வது மாதத்திலும்கூட ஒருதரம் கர்ப்பிணிக்கு வயிறு சுத்திக்கு பேதிக்குக் கொடுக்கும் வழக்கம் இருக்கிறது. இது ஏதோ சம்பிரதாயத்தில் தொடர்ந்து வந்துகொண்டிருந்தாலும் கூட, கர்ப்பிணிக்கு அதி அவசியம் இல்லாமல் வயிறு சுத்திக்கு என்று பேதிக்கு கொடுப்பது பிசகு. எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங்களும் கர்ப்பிணிக்கு பேதிக்குத் தருவது கூடாது என்று உறுதியாய் சொல்லுகின்றன. மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பால் பழம் நெய்ப்பு ஆகாரங்களினால் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். அப்படியும் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து தொந்திரவு கொடுத்தால், வாத சமனமான பலா தைலத்தினால் அநுவாஸனபஸ்தி சில நாட்கள் செய்தால், மலச்சிக்கல் தொடராது. கிளிஸிரின் (Glycerin) எனிமாவும் கொடுக்கலாம். ஜலத்தினாலும் எனிமா செய்யலாம். தோஷமே இல்லை. பேதிக்குக் கொடுத்தால் அது பொய்யான இடுப்பு வலியை அகாலத்தில் உண்டாக்கி, கர்ப்பத்திற்கு சிரமம் தரும். கூடியவரைக்கும் பேதிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

இவைகளையெல்லாம் எல்லோரும் எப்பொழுதும் ஒழிக்கவேண்டியவைகள் தானே? கர்ப்பிணிக்குத் தனிப்பட்டதாக எடுத்துக்கூறுவானேன்? என்று எண்ணவேண்டாம். கர்ப்பிணி எந்த எந்த கெடுதலான எண்ணங்களை எண்ணுகிறாளோ, நடத்தைகளை நடத்துகிறாளோ, ஆகாரங்களை அருந்துகிறாளோ, அபத்யங்களை அஹிதங்களை அப்யசிக்கிறாளோ அவைகள் அனைவற்றும் அவளுடைய கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தையிடம் பற்றும் நிச்சயமாக. ஆகாரம், நடத்தை, எண்ணம், பத்தியம் ஹிதம் இவை தூய்மையாகவும் மேன்மையாகவும் இருப்பின் அவைகளும் குழந்தையிடம் அவ்விதமே பற்றும். ஆதலால் கர்ப்ப காலத்தில் நல்ல சீலங்களை விசேஷமாய் அநுஷ்டிக்கவேண்டியது சிறந்த ஸந்தான ஸம்பத்துக்கு.

5-6 மாதம் கர்ப்பம் வளர்ந்த பின்பு கர்ப்பிணி அதிக நாழிகை சேர்ந்தாற்போல் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. இது சிசுவின் தொப்புள்கொடி அதன் கழுத்தையும் வளைத்துச் சுற்றிக்கொள்ளுவதற்கு ஹேதுவாகும். தொப்புள்கொடி கழுத்தைச் சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் பிரஸவம் சிரமப்படும். குழந்தையின் கழுத்தை இறுக்கிப் பிடிப்பதால் ஆபத்து வரலாம். ஆதலால் பார்சுவத்தில் ஒருக்களித்தே அதிகம் படுக்கவேண்டும். கர்ப்பம் தரித்ததிலிருந்தே புருஷ ஸம்போகத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும். 4-வது மாதம் முடியும்

வரையிலாவது அவசியம் நிறுத்தவேண்டும். 4-வது மாதத்தில்தான் கர்ப்ப சரீரம் உறுதிப்படுகிறது. அதற்குமுன்பு ஸம்போகம் கர்ப்பத்தைக் கலேக்கவோ பீடிக்கவோ செய்யும். 4 மாதத்திற்குப் பிறகு 2-3 மாதங்கள் மட்டும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக சிலதடவைகள் போகம் வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனல் ஆரம்பத்தில் 4 மாதம், பிரசவத்திற்கு முன்பு 3 மாதம் போகத்தைக் கண்டிப்பாய் நிறுத்தவேண்டியதே. கர்ப்ப ஸ்ராவத்தையும் குறைப் பிரசவத்தையும் தடுப்பதற்காக பிரும்மசர்யம் அவசியம்.

கர்ப்பிணீ எப்பொழுதும் மனசந்தோஷத்துடன் நல்ல சுத்தமான ஆடை ஆபரணங்கள் புஷ்பங்கள் தரித்துக்கொண்டு, மங்களமான சுப சோபனமான காரியங்கள், தேவ குருபூஜை, பக்திப்பாட்டு, ஸ்தோத்திரம், இனிய சங்கீதம், ஆலயதர்சனம் இவைகளில் ஈடுபடவேண்டும். சமுத்திர ஸ்நானம் மட்டும் செய்யக்கூடாது. கெடுதல் உடம்புக்கு. வளேயல் காப்பு, பும்ஸுவன ஸீமந்தம், பூச்சூட்டல் வைத்துப் பாடல் முதலிய தர்ம ஸூத்திரம் சொல்லியிருக்கும் ஸம்ஸ்காரங்களேயும் குல ஸம்பிரதாயமாய் செய்யப்படும் மங்கள காரியங்களேயும் சிரத்தையாய் பெரியோர்கள் செய்யவேண்டும். இவைகள் கர்ப்பிணிக்கு விசேஷமான சந்தோஷத்தையும், தான் கர்ப்பமாகயிருப்பதில் பெருமை மனப்பான்மையையும், தான் சிறந்த ஸந்தானத்தை அடையப்போகிரேம் என்ற மகிழ்ச்சியையும் உண்டுபண்ணும். பிரசவவேதனே அச்சத்தையும் போக்கும். கர்ப்பம் ஏற்படாத யுவதிகளுக்குக் கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டும் என்ற ஆவலே உண்டுபண்ணும்படியாக அவ்வளவு பெருமையாக மதிப்பாக கர்ப்பிணியைக் குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் சிறப்பிக்க வேண்டும்.

நல்ல ஆகாரம், நடத்தை, மனச் சந்தோஷங்களே கருக்குழந்தையின் நல்ல செழிப்புக்கும், தாயின் தேகம் கர்ப்பத்தை வளர்ப்பதினுல் சோர்வு இளேப்பு அடையாமல் இருப்பதற்கும், பூர்ணமாய் போதுமானவை. ஆனல் இக்காலத்தில் மிகவும் அவசியமான பாலுக்கே பஞ்சமாக இருக்கிறது. நெய் வெண்ணெய் முதலியதைப்பற்றிச் சொல்லத்தேவையில்லே. இக்குறையை நிவர்த்திசெய்ய சில ரசாயன ஔஷதங்களே கர்ப்பிணீ தொடர்ந்து சேவித்தல் நல்லது.

மஹா கல்யாணகிருதம், அசுவந்தா ரசாயனம், சியவனப்பிராசம், பிரவாளமுத்து பிஷ்டிகள் மிகவும் உபகாரமானவை. ரத்தக்குறைவு தோன்றினல்—பிரவாளத்துடன் சேர்த்து தாத்ரீ லோஹம் போன்ற மிருதுவான அயஸ்பிரயோகம் நல்லது. வசதியுள்ளவர் தங்கபஸ்மம் சேவித்தால் குழந்தையின் புத்தி மேதை மேனி எல்லாம் மிகவும் கவர்ச்சிதரும்.

8-வது மாதம் தொடங்கினது முதல் உள்ளிப்பூண்டு 5 பருப்பில் ஆரம்பித்து தினம் 3 பருப்புவீதம் அதிகமாக்கி 20 பருப்புக்கு மேற்

படாமல் பாலில் வேகவைத்து பிரதிதினமும் சாப்பிடுவது வாயுவைச் சமனப்படுத்தி ஸுகப்பிரசவத்தைச் செய்யும். ''பயஸ்யா'' என்ற லேஹியத்தைப் பாலுடன் காலை மாலை பிரசவம் ஆகும் வரையில் சாப்பிடுவது—பிறக்கும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை நிரம்ப அளவிலும் சத்திலும் அதிகமாகச் சுரக்கச்செய்யும்.

குறிப்பு—இக்காலத்தில் கர்ப்ப இரட்சை மார்க்கங்களை உபதேசிக்கவும் நடத்தவும் வசதியாக ஸ்திரீகளுக்குப் பிரத்யேகமாக நவீன முறையில் மருத்துவ மனைகள் நாட்டில் எங்கிலும் ஏராளமாய் இருக்கின்றன. இருந்தும் போதவில்லை. நல்ல குணசீலர்களான ஸத்வகுண ஸம்பன்னர்களான பிரஜைகளின் உற்பத்தி இப்பொழுது மிகவும் குறைந்துகொண்டு வருகிறது என்பது பிரத்யக்ஷமாயிருக்கின்றது. இதற்குக்காரணம் கர்ப்பகாலத்தில் கர்ப்பிணிகளின் ஆகாரம், நடத்தை, ஆசாரம், மனோபாவங்கள் சூழ்நிலைகள் இவைகளில் உள்ள கெடுதல்களே. இக்கெடுதிகளை அகற்றி தர்மசாஸ்திரமும் ஆயுர்வேதமும் உபதேசிக்கும் முறையில் விவாஹம், கர்ப்பிணி ரக்ஷைகளைச் செய்தால் உத்தமகுணம் நிறைந்த ஸந்ததி வளரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

★

இன்ப - துன்பங்களுக்கு மூலங்கள் - (3)

(நவம்பர் இதழின் தொடர்ச்சி)

கண் முதலிய ஞானேந்திரியங்கள் போலவே கை–கால்–வாய்–பாயு–(ஆஸனவாய்) உபஸ்தம் (ஜனன உறுப்புக்கள்) ஆகிய கருமேந்திரியங்களுக்கும் அவைகளுடைய செய்கைகளுக்கும் உண்டாகும் சேர்க்கைகளில் நல்ல சேர்க்கை அந்தந்த இந்திரியத்திற்கு ஆரோக்கிய இன்பத்தை அளிக்கும். அதிகமான அல்பமான அல்லது அறவே இல்லாத சேர்க்கைகள், நோய்த் துன்பங்களைக்கொடுக்கும். அந்த இந்திரியங்களுடைய ஆரோக்கியம் ரோகங்கள் மனதின் இன்ப துன்பங்களுக்கும் மூலமாகும்.

(1) கைகளினால் செய்யப்படும் ஸமஸ்தமான காரியங்களும், நீட்டல், மடக்கல், கொடுக்கல் வாங்கல், தூக்குதல், வரைதல், ஆறு வகைகளுக்குள் அடக்கம். இவைகளைத் தன் பலத்திற்கு மிதமிஞ்சி செய்தல், செய்யாமலே இருத்தல், மிகவும் அல்பமாகச் செய்தல் செய்யத்தகாத, பிறருக்கு தீங்கு விளையக்கூடிய, இயற்கை அசைவுகளுக்கு நேர் விபரீதமான மடக்கல் முதலிய மூன்று விதங்களும் கைகளை பலஹீனப்படுத்திக் காரியம் செய்யமுடியாமல் நரம்புத் தசைகளில் வாயு ரோகங்களை உண்டாக்கும். பலத்திற்குத் தகுந்தபடியாக செய்யும் கருமங்கள் கைகளுக்குப் பலம் ஆரோக்கியம் தரும் நல்ல யோகம்.

(2) கால்களுக்கு முக்கியமான காரியம் மடக்கல் நீட்டலுடன் நிற்பது நடப்பது ஆடுவது ஓடுவதுதான். கைகளுக்குக் கூறியவைகளைப் போலவேதான் நன்மை தீமைகள்.

(3) வாய்க்கு—பேசுதல், உணவு உண்ணுதல் இவை பிரதானம். சிரித்தல், பாடுதல், படித்தல், அழுவது முதலியன பேச்சில் அடக்கம். இவைகள்—மிக அதிகமாகவோ, அல்பமாகவோ, இல்லாமலோ இருத்தல், அபத்திய—அசுத்த — இழிவு பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுதல், பொய், தற்புகழ், கடவுள் நிந்தை, பிறர் நிந்தை, பிறர் மனம் நோகக் கூடிய வார்த்தைகளைப் பேசுதல், படித்தல், அபஸ்வரமாகப் பாடுதல் தொண்டைகிழியக் கதறல், விபரீத சேர்க்கை இவை மூன்றும் வாயில் உள்ள ஸ்வரயந்திரம் முதலிய பேச்சுக்கும் சாப்பிடுவதற்கும் உரிய கருவிகளைக் கெடுத்து துன்புறுத்தும். இந்த கெட்ட யோகமல்லாதது, நல்லயோகம் வாய்க்கும் அதன் மூலம் மனதுக்கும் இன்பம் தருவது.

(4) பாயு (ஆஸனவாய்) இதன் அலுவல் மலம் கழித்தல் ஒன்று தான். மலத்தை ஒழுங்காகக் கழித்தலும் சரீரத்தின் இரட்சைக்கு இன்றியமையாததே. மலம் இயற்கையாகத் தானுகவே வெளியாகும் உணர்ச்சிவேகம் ஏற்பட்ட உடனே மலத்தைத் கழிக்காமல் அடக்கிக் கொண்டு வேறு வேலை செய்தல், வெளியாகும் உணர்ச்சிவேகம் தானுக ஏற்படாத சமயத்தில் ஆஸனத்தை முக்கி முக்கி மலத்தை வெளிப் படுத்துதல், மலம் கழிக்கத்தகாத தெரு-கோவில்-குளம்-நதிக்கரை-வழிபாதை — பயிர்பச்சைகள் — பசுமாடு — அரசு—வில்வம்— துளஸி முதலிய பூஜைக்குரிய பொருள்கள் இவைகளுக்கு அருகில் மலங் கழித்தல் இவைகள் ஆஸனவாய்க்குள்ள விபரீதயோகம். அதிஸாரம் விஷூசிபேதி, மலச்சிக்கல் மலதுவாரம் அடைப்பு இவை இரண்டும் அதியோகம் அல்பயோகங்கள். அர்சஸ் (மூலரோகம்) பகந்தரம் (பவுத்திரம்) குதப்பிரம்சம் — உறுப்புத்தள்ளுதல் முதலிய பலவிதக் கொடூர நோய்கள் ஆஸனத்தில் விளையச்செய்யும். குதத்தின் தசைகளை இயற்கையாக மலம் கழிக்கமுடியாதபடி துர்ப்பலப்படுத்தும். இம் மூன்றுவித கெட்ட சேர்க்கையில் சேராமல் வைத்துக்கொள்வது ஆஸனக்கருவிக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.

(5) உபஸ்தம்—(ஆண்பெண் ஜனன உறுப்புகள்) பரஸ்பரம் உள்ளன்புடன் கலவியில் ஈடுபடும்பொழுது தம்பதிகளுக்கு ஆனந்தம் அளிப்பதே இந்த இந்திரியத்தின் உபயோகம். உடல்நிலை பருவ காலத்தின் சுபாவங்களைக் கவனிக்காமல் வெகு அதிகமாய் போகம் செய்தல், வயது தகுதியிருந்தும் அறவே போகத்தை ஒழித்தல், அல்லது மிகமிகக் குறைவாகச் செய்தல், இரண்டும் கெடுதல். சேரக் கூடாதவருடன் சேருதல், ஸ்திரீ அதிக வயது, புருஷன் ஸ்திரீயைவிடக் குறைந்த வயது இவர்கள் ஸம்போகம் செய்தல், ஸம்போகம் செய்ய உசிதமில்லாத இடத்தில், பகலில், விரதநாட்களில் சேருதல், வியப

சாரம் செய்தல், பலவந்தமாய் சேருதல், போகம்செய்ய உணர்ச்சி தானுய் ஏற்பட்ட சமயத்தில் (வேளை தோஷம் இருந்தாலொழிய) சேராமல் உணர்ச்சி வேகத்தைப் பிடிவாதமாய் அடக்கிவிடுதல், உணர்ச்சிவேகம் சுத்தமாய் வராத சமயத்தில் அடமாய் போகக் கருவிகளை கிலேசப்படுத்துவது கருத்தடைக் கருவிகளை உபயோகிப்பது இவைபோன்ற இயற்கைக்கு விரோதமாய் உள்ள கலவிகள் உபஸ்தத் திஞல் ஏற்படும் விபரீத யோகங்கள்.

இந்த அதி—அல்ப்ப—விபரீத சேர்க்கைகள் தம்பதிகளுடைய அந்தந்த கருவிகளை மட்டும் பலகீனமாக்கிவிடுவது மட்டும் அல்ல. இருவர்களுக்கும் கொடூரமான நீடித்த சரீர—மனோ ரோகங்களைச் செய்யும். மேலும் மற்ற இந்திரியங்களுடைய கெட்ட யோகங்கள் அவரவரை மட்டும் பிடிக்கும். உபஸ்தத்திஞல் தம்பதிகளைமட்டுமல்ல அவர்களுடைய ஸந்ததியையும் தொடர்ந்து பிடிக்கும்.

கூறிய மூன்றுவகை தோஷங்களில் அடங்காத கலவி உபஸ்த இந்திரியத்தின் மூலம் தம்பதிகளுக்கு உண்மையான உத்தம ஆனந்தம் உண்டாகும். இகபர இன்பம் தரும் சிலாக்கியமான ஸந்ததியும் உண்டாகும்.

அந்தக்கரணம் என்று பெயர்பெற்ற 11-வது இந்திரியம் மனம். பரம அணுவடிவங் கொண்டதாயினும் மற்ற 10 இந்திரியங்களையும் செயல்படுத்தும் கருவி மனம். இந்திரியங்களை உபயோகிக்காமல் சுய மாகவும் சகல விஷயங்களையும் சங்கல்ப்பித்தல், சிந்தித்தல், சந்தே கித்தல், ஆராய்தல், தீர்மானித்தல், அதற்கேற்றபடி மற்ற புலன்களை பிரயோகித்தல் முதலிய காரியங்களைச் செய்யும் முழு ஆற்றல்கொண்ட மிக முக்கியமான இந்திரியம் மனம்.

மனதிற்கும் அதன் விஷயங்களுக்கும் (அலுவல்களுக்கும்) ஏற்படும் யோகங்களில்—அதி—அல்பம் அல்லது சூன்யம்-விபரீதம் மூன்றுவிதங் களும் மனம் தேகம் இரண்டையும் துன்புறுத்தும்.

அல்லும் பகலும் நிமிஷநேரமும் ஓய்வின்றி சரீரத்திஞலும் எவ்வித காரியமும் செய்யாமல் சதா பல விஷயங்களைப்பற்றி ஸங்கல்ப்பாதி களையே செய்தல் மனதிற்கு அதியோகம். ஒரு விஷயத்தையும் எண்ணுமல் ஒரே மூடமாய் எப்பொழுதும் வாளாவிருத்தல் அயோகம். மிகவும் துளியே சிந்தித்தலும் அயோகமே. மனதின் விபரீத யோகங் கள் எண்ணற்றவை. ஆயினும் பொதுவில் சில தலைப்புக்களில் அடக்கலாம்.

காமம்—இச்சிக்கத்தகாத, அடையமுடியாத, அருவறுப்பான, கெட்ட விஷயங்களை அடைய ஆசைப்படுதல். **குரோதம்**—இச்சிக்கப் பட்ட விஷயாதிகளை அடையாவிட்டால் அதில் இடையூருக உள்ள

வரிடம் கோபம் கொள்ளல், பழிவாங்க எண்ணுவது. பயம்—பழி வாங்கவோ பிரதி கெடுதி செய்யவோ இயலாவிடில் அல்லது எந்தக் காரியத்தையும் செய்ய எதிர்க்கத் தனக்குச் சக்தி இல்லையென்று நினைத்து அச்சம். சோகம்—பயமிகுதியினால் வருத்தம் பிரியப்பட்ட வஸ்து கிடைக்காததால், கிடைத்தது அழிந்தாலும் வருவது வருத்தம். லோபம்—தன்னிடமுள்ள எந்த வஸ்துவையும் தன் தேவைக்குமேல் அதிக அளவிருப்பினும் தனக்கு உபயோகமே இல்லாத பிறருக்கு உபயோகமுள்ள வஸ்துவைக்கூட கொடுக்க எண்ணாமை. ஈர்ஷை—பிறரிடமிருக்கும் பணம் படிப்பு புகழ்களைப் பார்த்துப் பொறாமை அசூயை முதலியன. மோஹம்—பொய்யெது மெய்யெது என்று அறியாமை. மானம்—எதிலும் தனக்கு ஒப்பு உயர்வுள்ளவன் இல்லையென்று கர்வம் அகம்பாவம். மித்யாதர்சனம்—இல்லாத வஸ்துவை இருக்கிறதாக, இருக்கிறவஸ்துவை இல்லாததாக. பொய்யை மெய்யாக, மெய்யைப் பொய்யாக-இவ்விதம் விபரீதமாகப் பாவித்தல், நடத்தல். இவை போன்றவையெல்லாம் ரஜஸ்தமஸ் குணங்களின் ஆதிக்கியத்தினால் மனதில் ஏற்படும் ராகம் துவேஷம் (விருப்பம் வெறுப்பு) என்ற இரண்டே எண்ணங்களால்தான் ஏற்படுபவை பலவகையில்.

இவ்வித விபரீத யோகங்கள் அதி அல்ப்ப யோகங்கள் அல்லாத மனதின் சீரான எண்ணங்கள் அலுவல்கள் மனதிற்கும் சரீரத்திற்கும் சதா ஆரோக்கிய இன்பங்களுக்கு மூலம்.

குறிப்பு—'' இருவித இன்பதுன்பங்களுக்கு மூன்றுவித மூலங்கள் '' என்ற இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் (அக்டோபர் இதழ் 223-4-ம் பக்கத்தில்) உள்ள முகவுரையையும், ''கால புத்தி இந்திரியார்த்தா நாம்'' என்ற இரு சுலோகங்களின் பொருளையும் வாசகர்கள் இங்கு திரும்பப் பார்க்கவும்.

தீர்மானமாக எந்தக்காலத்திலும் எந்த தேசத்திலும் எவ்வித சூழ்நிலை மாறுதல்களிலும், மனிதரின் மனப்பான்மைகளின் மாறுதல்களிலும் சம்பவிக்கக்கூடிய சாரீர-மானஸ துன்பங்களுக்கு-பருவகாலம் பகுத்தறிவு, இந்திரியங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கும் இவைகளுடைய விஷயங்களுக்கும் ஏற்படும் மிதமிஞ்சியதிகம், அறவே இல்லாமை, நேர் விபரீதம் என்ற மூன்றுவித ஒழுங்கீனமான யோகங்கள் (சேர்க்கைகள்) தான் மூலங்கள். இவை மூன்றும் இல்லாத ஒழுங்கான யோகம்தான் சாரீர மானஸ இன்பங்கள் அனைவற்றுக்கும் மூலம்.

மனிதர் பகுத்தறிவினால் ஒழுங்கீனமான யோகங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் சாரீர மானஸ ரோக துன்பங்களை வராமல் தடுத்துக்கொள்வதற்கு. ஆரோக்கிய இன்பங்களை அடைவதற்கு ஒழுங்கான யோகங்களை அடைய முயலவேண்டும். ஒழுங்கான யோகங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு, ஒழுங்கீன யோகங்கள் ரோகங்களுக்கு கார

ணங்கள் என்ற ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம் என்றும் மாருதது. எங்கும் தவருதது.

இந்த ஸித்தாந்தத்தில் ஒரு சந்தேகம் ஏற்படலாம். அதாவது—மனிதன் பகுத்தறிவினுல் மனதையும் இந்திரியங்களையும் வசப்படுத்தி அவைகளுக்கு ஒழுங்கீன யோகங்களை தடுத்துக்கொள்ளவும் ஒழுங்கான யோகங்களை அடையச்செய்யவும் முடியலாம். காலத்தின் மழை பனி வெய்யில் ஆகிய பருவங்கள் ஒழுங்காகவோ ஒழுங்கீனமாகவோ சம்பவித்தல முற்றிலும் தெய்வீகம். மனுஷ்ய சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது. காலத்திற்கும் மழை முதலிய பருவங்களுக்கும் ஏற்படும் ஒழுங்கீன யோகங்களை மனிதன் பகுத்தறிவினுல் தடுக்கவே முடியாது. ஆதலால் காலதோஷத்தினுல் சம்பவிக்கும் நோய்களைத் தடுக்க எப்படி சாத்தியம்? என்று.

இந்த சந்தேகத்தை ஆயுர்வேதம் தானே கேட்டுக்கொண்டு சமாதானம் சொல்லியுள்ளது :—காலதோஷம் ஏற்படுவது மனிதனுடைய புத்திக் கெடுதலினுல்தான். காலதோஷத்தைத் தடுத்துக்கொள்ளவும் சாத்தியம் புத்திவிவேகத்தினுலேயே. எவ்விதமெனில்—மனிதர் செய்யும் அதர்மங்களினுல் காலத்தின் பருவங்கள் விபரீதமாக கெடுதலாக பரிணமிக்கின்றன. மனிதர் அதர்மங்களைச் செய்வது புத்திஹீனத்தினுல்தானே! தேசத்தை ஆளும் அரசர்களும் ஆளப்படும் மக்களும் அவரவர்களுடைய தர்மங்களை கடமைகளைப் புத்திவிவேகத்தினுல் எப்பொழுதும் செய்துகொண்டிருந்தால் வருணதேவனுடைய அநுக்கிரகத்தினுல் பருவகால தோஷங்கள் சம்பவிக்காது. நன்ருகவே உண்டாகும். ஆதலால் மனிதனுடைய ஸத்புத்தியே சுகத்திற்கு, துர்புத்தியே துக்கத்திற்கு ஹேது என்றே ஆயுர்வேதத்தின் தீர்மானம்.

★

மருந்தைக் குறை கூருதே!

யதா விஷம் யதா சஸ்த்ரம் யதாக்நிரசநிர் யதா:
ததௌஷதமவிஜ்ஞாதம் விஜ்ஞாதம் அம்ருதோபமம்.

மருந்தை முறையறியாமல் உபயோகிக்கும்போது விஷமாகி உயிரை மாய்க்கக்கூடும். கூரிய ஆயுதம்போல் மென்மையான உடற்கூற்றைச் சிதைக்கும். நெருப்பைப்போல் தீய்த்துவிடும். இடிபோல் இருந்த இடம் தெரியாமல் மாய்த்துவிடும். ஆனுல் அதுவே முறையறிந்து உபயோகிக்கப்பெற்ருல் அம்ருதம்போல் வாழவைக்கும்.

—சரகர்

நில் கவனி செல்

கண்ணிற்குப் புலப்படாத திருப்பங்களில் எதிர்பாராத மோதல் களுக்கு ஆட்படாதவாறு மோட்டார் முதலிய வாஹனங்களில் செல்ப வர்களை உஷார்படுத்தப் பாதைகளில் இப்படி போர்டுகள் அமைக்கப் பட்டிருக்கும். சுகாதார விஷயத்திலும் இன்று இப்படி ஒரு போர்டு தேவை. மக்கள் சுகாதார விஷயத்தில் கையாளும் முறைகள் பேரச்சத்தை விளைவிக்கின்றன. சிறுவனாக இருக்கும்போது பணம் நிறையக் கிடைத்தால் வாழ்க்கை நன்கு அமைந்துவிடும் என்று நினைப்பதுண்டு. வயதாகி வாழ்க்கையின நடுவில் நிற்பவருக்குத் தனது ஆண்மை அல்லது பெண்மை கவர்ச்சிகரமாக அமைவதில் முழுக்கவனம் செல்லும். வயது முதிரமுதிர உடல்நலம் குன்ருதிருந் தால் அதுவே போதும் என்ற எதிர்பார்வை. உடல்நலம் குன்ருதிருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் தோன்றும்போது அது காலம் கடந்த சிந்தனையாகப் போய்விடுகிறது.

ஆம்! காலம் கடந்த சிந்தனை! உடல்நலம் எத்தனை அவசியம் என்பது உடல்நலம் கெட்டபிறகுதானே உணர முடிகிறது! உடல்நலம் கெட்டபின் உடல்நலத்துடன் பணத்தையோ ஆண்மையையோ ஒப்பிட முடியாது என்பதும், உடல்நலம் எத்தனை முக்கியமோ அத்தனை அவை இரண்டும் முக்கியமல்ல என்பதும் புரிகிறது. இனிப் புரிந்து என்ன பயன்? பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து உடல்நலத்தைப் புறக் கணித்து எத்தனை வீணடித்துவிட்டோம்? ஆண்டவன் நமக்கு அளித் துள்ள உடல், பல எற்றத்தாழ்வுகளை, பல குலுக்கல்களைத் தாங்கும் வலிவுள்ளதாகத்தான் அமைந்துள்ளது. அதை வீணடித்த முழுப் பொறுப்பும் நம்முடையதுதான்.

நல்ல உடலின் திடத்தைக் குறைக்கும் முயற்சிகளில் இன்று முன் நிற்பது அவரவர் தாமே தமக்கு மருத்துவராவது. மற்ரென்று தன் உடல்நிலை கேடுற்றபோது, அதன் நிலையைப் பரிசோதித்து நிர்ணயம் செய்ய அவகாசம் அளிக்காமலே உடனே நோய் தீரவேண்டுமென்ற பேராசையில் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடனும் இன்றியும் பல கொடிய சக்தி உள்ள மருந்துகளை நிதானமின்றி சாப்பிட்டு நோய் நீங்கிவிட்ட தாக மன நிம்மதி பெறுவது.

அரிஸ்டாடில் சொன்னர் – '' மனிதன் ஒருவன்தான் நல்லது-கெட் டதை அறியவும், நேர்மை-நேர்மையற்றதை உணரவும், ஒருவ ரோடொருவர் கூடி வாழவும், திறன் பெற்ற பிராணி. அதனுல்தான் அவனுல் குடும்பத்தையும் தேசத்தையும் தனக்கென அமைத்துக் கொள்ள முடிகிறது '' என. நல்லதையும் கெட்டதையும் அறிவதால் மட்டும் விலக்கவேண்டியவைகளை விலக்கவும், சேர்க்கவேண்டிய

வைகளை சேர்த்துக்கொள்ளவும் தேவையான மனோதிடம் பெற முடிவதில்லை எள்பதை இன்றையச் சுகாதாரச் சூழ்நிலை சுட்டிக்காட்டுகிறது.

மார்க்ட்வைன் கிண்டலாகக் கூறினர் - ''உனது சுகாதாரம் பாதுகாக்கப்பெறவேண்டுமா? நீ எதை விரும்பமாட்டாயோ அதை மட்டும் சாப்பிடு. எதைக் குடிக்க விரும்பாயோ அதைப் பருகு. எதைச் செய்ய விரும்பாயோ, எதைச் செய்யமாட்டாயோ அதைச் செய். உடல்நலம் பாதுகாக்கப்பட்டுவிடும்'' என. மனிதன் நாக்குக்கடிமையாகி அது கேட்டதை உண்ணும்போது, உடல் அதை ஏற்குமா? அதனல் கெடுதல் விளையாதிருக்குமா? என்று சிந்தனை செய்வதில்லை, உண்பதற்குமுன் சிந்தனை செய்தாயா என்று கேட்டால் சிந்தனைக்கு இதுவா நேரம்? பின்விளைவைப் பிறகு கவனிப்போம் எனப் பதிலளிப்பான்.

நவீன மருத்துவம் நோய்களை அழிப்பதில் முன்னேறிய அளவு, உடலின் தேய்மான (Degeneration) த்தைத் தடுப்பதில் முன்னேற முடியவில்லை. நவீன மருத்துவம் நோய்களை அழிப்பதில் காட்டும் தீவிரத்தைவிடப் பன்மடங்கு நவீன வாழ்க்கைமுறையில் உள்ள சிக்கல்களும் பாரமும் உடல் நலத்தைச் சிதைத்துத் தேய்மானத்தைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. டி. பி. போன்ற கொடும் நோய்கள் பெருமளவு மருத்துவத்திற்குக் கட்டுப்பட்டுள்ளன. ஆனல் பிராணசக்தி குறைந்து வருவதை ஹிருதயநோய் போன்றவை வளர்வதிலிருந்து அறிய முடிகிறது.

ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கப் பொதுவாக ஆறு விதிகளை அமைத்துள்ளார்கள்.

1. உடலின் தேவையை மதித்து நட. உடலின் இயற்கைப் பணிகள் சரியாக நடக்கப் போதிய அவகாசம் கொடு.

2. அன்றாடத் தேவைக்குச் சிறிது குறைந்த அளவில் உணவை ஏற்றுக்கொள். அதை இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளில் சரியான இடைவெளி கொடுத்து அமைத்துக்கொள். நடு நடுவே சில்லரைத் தீனி, பானம், நொருக்குத்தீனி வேண்டாம். தன் தனது ஜீர்ணசக்தியைக் கருத்திற்கொண்டு எளிதில் ஜீர்ணிக்கத்தக்கதாயும் ஒரேவகைப்பட்டதாக இல்லாமல் பல சுவைகளில் பலவகைகளில் அமைந்ததாகவும் இருக்கட்டும்.

3. வேலை நேரத்தையும் ஓய்வு நேரத்தையும் உன் உடல் மன நிலைக்கேற்றபடி ஒரே சீராக அமைத்துக்கொள். ஓய்வு நேரத்தில் வேலையும் வேலை நேரத்தில் ஓய்வும் குறுக்கிட அனுமதிக்காதே. ஓய்வு நேரத்தில் வயதிற்கும் உடல் உழைப்பிற்கும் ஏற்றவாறு புத்துணர்ச்சி தரும் வகையில் தூக்கம் வரச்செய். அதற்கு இடையூருக இருப்பவைகளை விலக்கு.

4. தினசரி ஒரே சீரான தேகப்பயிற்சி ஆண்பெண் இருபாலருக்கும் தேவை. சரீரத்தின் பிராணசக்தி அதிகம் செலவாகாமல் பாதுகாக்க தசைகள் வலிவுடன் இருப்பது அவசியம். தசை வலிவில்லாதவர்கள் அவர்களது அன்ருடப் பணியில் பிராணசக்தியை அதிகம் செலவழிப் பார்கள்.

5. மனமகிழ்ச்சிக்கான கேளிக்கைகளை அளவுமீறவிடாதே. அளவிற்குக் குறைந்து அவைகளில் ஈடுபடுவதுதான் அதிக நாட்கள் அவ்வின்ப கேளிக்கைகளை நுகர வாய்ப்பளிக்கும்.

6. ஆரோக்கியமாயிருப்பதாக நினைத்தாலும் இயற்கை அளவை மீருமல் தேய்மானத்திற்கு இடம் கொடுக்காமல் வாழ்கிருேமா என்பதைத் தக்க மருத்துவரிடம் காட்டி அறிந்துகொள்.

இந்த ஆறு முறைகளைப்பற்றி நம்மால் ஒரு மூன்று மணிநேர உபன்யாசமே செய்யமுடியும். ஆனல் அதைக் கடைப்பிடிக்கும் மனத்திட்பம்தான் இல்லை. ஆயிரத்தில் ஒருவர் அப்படி இருப்பது அதிசயம். அவர் அப்படி வாழ்வதைச் சூழ்நிலை பொறுத்துக்கொள்ளாது. கட்டுப்பெட்டி, சாது, தன்னலப் பிராணி என்றெல்லாம் அவரைச்சேர்ந்தவர் குதறி எடுத்துவிடுவார்கள். லக்ஷ்யம் பேசத்தான். நடைமுறை வேறு.

அதோ ஒரு மலபந்த நோயாளி வருகிருன். மலபந்தம் ஒரு நோயா என்றுதான் அவன் கேட்பான். நோய்களில் அது மிகப் பின் தங்கிய ஜாதி. நோயாளியும் மதிப்பதில்லை, டாக்டரும் மதிப்பதில்லை. அப்படி ஒரு நோயிருப்பதாக அந்த நோயால் வாடும் பலருக்கே தெரியாது. அத்தனை சாது. ஆஸ்துமாவா, பிளட் பிரஷரா, 'ஹார்ட்'டா அதைக் கொண்டாட? அதை நோயாகவே கருதாத நோயாளி அதை டாக்டரிடம் குறிப்பிடவே மறந்துவிடுவான். குறிப்பிட்டால்தான் என்ன? டாக்டரும் அதற்கு ஒரு லாக்ஸடிவ் எழுதிக்கொடுத்துவிட்டு அதை மறந்துவிடுவார். இதன் விளைவாக ஏற்பட்ட ஸ்பாண்டிலைடிஸ், டிஸ்க் டிஸ்பளேஸ்மெண்ட், ஸயாடிகா முதலிய பல நரம்பு-தசைநார் வலி வியாதிகளுக்குப் பலத்த மருந்தும் விருந்தும் உபசாரமும் நடக்கும். இதை யாரும் மதிக்கமாட்டார்கள்

மலபந்தம் ஒரு நோயல்ல என்பார் நிபுணர். சில கெட்ட பழக்கங்களின் பின்விளைவு என்பதே அவர் கருத்து. இருக்கட்டும். எல்லா நோய்களுமே இப்படி ஏதோ ஒரு தவற்றின் பின்விளைவுதான்.

மலபந்தம் ஒரு வைரஸாலோ பாக்டீரியாவாலோ ஏற்பட்டிருந்தால் விஞ்ஞானம் அதற்கு மாற்று கண்டுபிடித்திருக்கும். அல்லது அதனல் வேதனை கடுமையாக ஏற்படுவதாக இருந்தால் வேதனைக் கொல்லிகள் பயன்படுத்தப்பட்டு அவ்வப்போது சமாளிக்கப்பட்டிருக்கும்.

இன்று மக்கள் விரும்புவது நோய் நிவிருத்தி அல்ல. நோயினல் ஏற்படும் வேதனை நீங்கவேண்டும். அதற்கு இன்று மருந்து அதிகம்.

அனேகமாக இன்று டாக்டரைவிட நோயாளிக்கே இந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பதில் அநுபவம் அதிகம். டாக்டர் பிரஸ்கிருப்ஷனில் விநியோகமாவதைவிட நூறு மடங்கு நேரிடையாக மக்களே இவைகளைக் கடைகளிலிருந்து பெறுகின்றனர். மலபந்தம் வேதனையாயின் அதுபற்றி யாருமே கவலைப்படமாட்டார்கள்.

சாப்பிடும்போதும் பின் ஜீர்ணநிலையிலும் ஏற்படும் சில தவறுகள் இதற்குக் காரணமாகலாம். சாப்பிடும் உணவில் மலமாகக்கூடிய பகுதி மிகக் குறைந்து எல்லாமே பானமாகவோ சுவைத்தோ சாப்பிடுமளவில் பக்குவப்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம் மென்றோ அசைபோட்டோ சாப்பிடத் தேவை இல்லாமல் roughage இல்லாமல் இருக்கலாம். வேகமாகச் சாப்பிடும் பழக்கம், கவனத்தை வேறிடத்தில் செலுத்தி, படித்துக்கொண்டோ பேசிக்கொண்டோ சாப்பிடுவது, மிகத் துரிதமாக அள்ளி அள்ளி விழுங்குவது, அதேபோல மிகமிக நிதானமாகச் சாப்பிடுவது, அளவிற்குமிஞ்சி சாப்பிடுவது, அடிக்கடி சாப்பிடுவது, உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் நொறுக்குத்தீனி கொள்ளுமளவு சாப்பிடுவது. இப்படி குடலின் ஓய்வும் உழைப்பும் மாறிமாறி அமைந்து சுறுசுறுப்புடன் இயங்கமுடியாமல், அதன் ஜீர்ணப் பணியால் உணவின் சாரப்பகுதி உட்சேர வசதி இல்லாமல், தாமதமான குடல் இயக்கத்தால் குடல் வரண்டோ காய்ந்தோ மலம் நெகிழ்ந்து வெளிவராமல் தடை. இப்படி ஏதேனும் ஒரு காரணம் அல்லது இயற்கையாகவே வரண்ட குடலமைப்பு, மலபந்தத்திற்குக் காரணமாகலாம். இதைக் கவனித்துச் சீரமைத்துக்கொள்ள தன்னைப்பற்றிச் சிந்திக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை.

மலபந்தம் ஏற்படாதவாறு பழக்கங்களைச் சீர்செய்யவும் தவிர்க்க வேண்டியவைகளைத் தவிர்க்கவும் வழி கூற—அவைகளை அமைத்துக் கொடுக்க இன்று எந்த டாக்டருக்குப் பொறுமை உண்டு? எந்த நோயாளிக்கு அப்படித் தெரிந்து அதன்வழி நடக்க அக்கரை உண்டு? முன் நாளில் குடும்ப வைத்யர் (Family Doctor) என்று சமூகப் பொறுப்புள்ள சில டாக்டர்களாவது இருந்தனர். அவருக்குத் தன்னிடம் சிகித்ஸைக்கு வரும் மனிதனின் உடல் மனநிலை குடும்ப சூழ்நிலை எல்லாம் அத்துபடி. ஆனால் இன்று ஸ்பெஷலிஸ்டுக்கு இடமளித்து அந்தக் குடும்ப வைத்ய வர்க்கமே மறைந்துவிட்டது. பொறுப்புடனும் பரிவுடனும் மருத்துவ உதவிபுரிபவர் மிகக் குறைவு எனில், அவர்களை மதித்து நிதானத்துடன் மருத்துவ உதவி பெறுபவரும் மிகக் குறைவு.

இப்படி சிறுசிறு குறைகளை நிவர்த்திசெய்துகொள்ளச் சோம்பி பல நிரந்தரக் குறைகளைத் தலையிலெழுத்தென ஏற்றுக்கொள்ளச் சம்மதித்துள்ள இன்றைய மக்கள் மனப்பான்மையைக் கண்டுதான் நில் கவனி செல் என்று உஷார்படுத்துவது அவசியமாகிறது.

★

நீர் பருகுவதிலுள்ள நியமங்கள்

நல்ல பசி இருக்கும்போது நீர் பருகாதே. வயிற்று வலி, குன்மம் ஏற்படும். நல்ல நாவரட்சி இருக்கும்போது கெட்டியான உணவைச் சாப்பிடாதே. பவுத்திரம், மூலம், மல அடைப்பு ஏற்படும். சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகாதே. பசி மந்தித்து உணவேற்கும் விருப்பம் குன்றி உணவு செல்லாமல் போய்விடும். இப்படியே சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகப் பழகிவிட்டால் உடல் இளைத்துவிடும். சாப்பாட்டின் நடுவே நீர் பருக உணவு நன்கு ஜீர்ணமாகும். சாப்பாடு முடியும் தறுவாயில் சாப்பிட தாமதமாக ஜீர்ணமாகும். உடல் பருக்கும். தொண்டையிலும் மேல் வயிற்றிலும் கபம் சேர இடமளிக்கும். சாப்பிட்டபின் நிறைய நீர் பருகாதே. உடல் கனக்கும். ஜீர்ணம் தடைபடும். தாகம் இருப்பின் சிறுகச் சிறுக நீர் பருகவேண்டும்.

இரவில் படுக்குமுன் வென்னீர் சாப்பிட்டுப் படுத்துக்கொள். அன்று உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி மறுநாள் காலையில் விழித்தெழுந்திருக்கையில் உடல் லேசாகி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். மலபந்தமேற்படாது. விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த நீரைப் பருகு. நோய்கள் அண்டாது. பித்தமடங்கி கண்பார்வை தெளிந்து நிற்கும். நல்ல ரஸாயனமாக இருக்கும்.

கோடையில் கிணற்று நீரும் ஆற்றின் நடுவில் மணல் பறித்து ஊற்றுப் போட்டு எடுத்த நீரும் நல்லது நல்ல மழைகாலத்தில் நான்கு புறமும் நன்கு கட்டப்பட்டு ஊற்றுக்கள் உள்ள பெருங் கிணற்று நீர், பூமியின் அடியிலிருந்து குழாய்கள் வழியே பீறி வழியும் நீர், கிணற்று நீர் இவை நல்லவை. பகலில் வெயிலில் நன்கு காய்ந்து, இரவில் நல்ல நிலாவொளிவு பட்டுத் தெளிந்து நிற்கும் நீர்த்தேக்கத்தின் நீர் என்றும் நல்லது. ஐப்பசி மாதத்தில் சூரியன் ஸ்வாதி விசாக நக்ஷத்திரங்களில் சஞ்சரிக்கும்போது பெய்யும் மழையின் நீர் கங்கா ஜலத்திற்கும் பரிசுருத ஜல (Distilled water)த்திற்கும் ஒப்பானது. அதைப் பூமியில் படாமல் மேடான பூமியில் வைக்கப்பட்ட சுத்தமான அகன்ற பாத்திரத்தில் நேரிடையாக மழை பெய்யும்பொழுது சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு ஆண்டு முழுவதும் உபயோகிக்கலாம். தோஷமற்றது. எத்தனை கடுமையானதாயிருந்தாலும் உடல் தாபத்தை அடியோடு போக்கவல்லது. அம்மாதிரியே சித்திரை மாதத்தில் அச்வினீ நக்ஷத்திரத்தில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும்போது பெய்யும் மழையின் ஜலம் இவ்விரண்டிற்கும் காங்கோதகம் ஹம்ஸோதகம் என்ற சிறப்புப் பெயர் உண்டு.

–மூலம் - தந்வந்தரி நிகண்டு – ராஜநிகண்டு

★

ஆரோக்கியம் - 1975 - விஷய அகராதி

———

★